



7月の献立表



令和6度 タンポポこども園

曜日	日付	献立名	主な食材			おやつ
			黄	赤	緑	
			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体を作る食品	おもに体の調子を整える食品	
月	1	ご飯 しゅうまい 胡瓜チャンプル レタススープ	米 ごま油	豚ミンチ 豚バラ ベーコン 豆腐	胡瓜 筍 人参 レタス	牛乳 蒸し芋
	29					牛乳 桃ゼリー
火	2	枝豆と雑魚のご飯 鶏肉のさっぱり煮 おから わかめのみそ汁	米	しらす干し おから ツナ わかめ 鶏肉	枝豆 人参 葱 玉ねぎ	牛乳 お菓子 おしゃぶり昆布
	16					
	30					
水	3	トマトたっぷりハヤシライス ツナサラダ	米 ジャがいも 油	牛肉 ツナ	人参 トマト 玉ねぎ レタス コーン缶 胡瓜	牛乳 ドーナツ
	17					牛乳 大豆と雑魚の揚げ煮
	31					牛乳 とうもろこし蒸しパン
木	4	パン チキンカツ ラタトゥイユ 七タスープ	パン 油 そうめん	鶏肉 卵 ウインナー	トマト なす 黄ピーマン 玉ねぎ オクラ 人参	牛乳 星のコロッケ
金	5	ご飯 あじのから揚げ 胡瓜と梅昆布和え 夏野菜のけんちん汁	米 油 ごま油	あじ ささ身 豆腐 油揚げ 鶏肉	胡瓜 もやし 人参 玉ねぎ かぼちゃ いんげん	牛乳 いちごジャムパン
	19					牛乳 白パン
月	8	ご飯 白身魚の甘酢あんかけ オクラの和え物 肉団子汁	米 油	白身魚 ミートボール かつお節	オクラ 人参 玉ねぎ トマト	牛乳 水まんじゅう
	22					牛乳 すいか 🍉
火	9	ゆかりご飯 ポークチャップ 中華サラダ 豆腐のすまし汁	米 油 ごま油	豚肉 豆腐	キャベツ コーン缶 トマト 人参	牛乳 フルーツ白玉
	23					牛乳 とうもろこし🍷
水	10	タコライス ひじきマリネ かぼちゃのみそ汁	米	合いびきミンチ チーズ ひじき ツナ	玉ねぎ レタス トマト 胡瓜 大根 南瓜 葱	牛乳 蒸し芋
	24					牛乳 うどん
木	11	冷やしうどん かぼちゃの煮物	うどん	豚バラ	生姜 もやし 人参 レタス 南瓜	牛乳 おにぎり
	25					牛乳 おにぎり
金	12	ご飯 いわしのかば焼き なすとツナの和え物 とうがん汁	米 ごま	いわし ツナ 鶏ミンチ	コーン缶 生姜 なす 人参 とうがん 干しいたけ	牛乳 ブルベリージャムパン
	26					牛乳 黒糖パン
誕生会	18	とうもろこしご飯 鶏肉のマーマレード焼き 春雨サラダ コンソメスープ メロン	米 ごま油 油 春雨	鶏肉 わかめ	コーン缶 もやし 胡瓜 みかん缶 キャベツ メロン 葱	牛乳 パイナップルカップケーキ
			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	553kcal 21.6g 24.0g 2.1g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	2.3mg 326mg 24mg 3.7g

